

ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА «ПРОСТО О ВАЖНОМ»

~ НАТАЛЬЯ РЕМИШ ~

МОЯ ЛОЛА

ЗАПИСКИ
~МАТЬ~
И
~МАЧЕХИ~



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

МИФ

Оглавление

От автора.....	7
Что было до...	9

ЧАСТЬ 1

Из России — за любовью

Знакомство	17
Нигина	23
Первая встреча	33
Вторая встреча: римские каникулы.....	40
Чашки, ложки и ковры	46
«Мой дом — мои правила».....	55
Приемный родитель	61
Бородавки, вши и стирка	68
Наша третья дочка Мира	79
Хорошо, что девочки	85
Обманутые ожидания	95
Между заработками и тратами.....	101
Желания и границы	105
Непосредственность и провокации	113
Сближение	121
Асала, Монстрик, Малыш и Брабуш	127
«Номер два».....	132

Мастерство манипуляции	140
Извинения тоже искусство	145
Домашние обязанности	150
Ответственность и последствия	163
Как нам себя называть?	167
Чих по-амстердамски	172

ЧАСТЬ 2

Я и моя Лола

Путь к сердцу	183
Страхи и тревоги	186
Подарок	190
Стыд, злость и обида	192
Помощница	198
Красивая взрослая жизнь	202
Таланты и навыки	209
Парижа много не бывает	216
Я звоню маме!	222
Рождественские блинчики	227
Красота — это страшная сила	232
Кем быть?	236
Говорим по-русски	240
Независимая женщина	242

ЧАСТЬ 3

Такая разная любовь

Сестры Лола и Мира	249
Кто чья мама?	253
Мама по крови, мама по закону	258
Мире — мир	265

Портрет	268
Системы воспитания	272
Розовые волосы	278
Зачем нужны дети?	281
Своих ругать легче	285
Эгоизм родительства	288
Один муж на всех	294

ЧАСТЬ 4

Здесь нас поджидают неприятности

Без меня всем будет лучше	305
Секс... ..	313
Наркотики... ..	325
Рок-н-ролл	332
Девочки и мальчики	337
Травма свидетеля	341
Каждый видит по-своему	344
Умение слушать	350
Разговоры с самой собой	355
Напряжение растет	367
Мотивы и мотивация	376
Жизнь без сахара	386
Расстройство пищевого поведения	392
Бодипозитив против анорексии	403
Неверная интонация	407
Эпилог	414

От автора

Я писала эту книгу семь лет. Первые заметки начала делать, когда Лоле было одиннадцать, а закончила в день ее восемнадцатилетия. За эти годы я сильно изменилась как человек, как мама, как писатель. Именно благодаря моим детям я стала тем, кто есть. Я смотрела на них и видела маленькую себя. Я хотела быть для них поддержкой, защитой, ролевой моделью. Но далеко не всегда это удавалось. Слишком много осколков детских травм осталось в сердце — их нужно было вытащить и сначала вылечить себя. Однако когда ты уже мама, найти время на собственное развитие очень непросто. А когда детей несколько, это кажется нереальной сверхзадачей.

Когда я это поняла, мне захотелось поделиться с вами, рассказать о том пути, который я прошла. Надеюсь, что мой опыт кому-то поможет, подскажет правильные ответы. Как и остальные, я не все делала идеально, допускала ошибки, но старалась их принимать и идти дальше, искать выход — честный и справедливый для всех. Я старалась делать выбор в пользу мира с детьми вместо войны, в пользу формирования безопасности вместо давления. Именно дети, как зеркало, показывали мне те стороны меня, которые мне не хотелось видеть. Они

поднимали вопросы, на которые у меня не было ответов, нужно было сначала ответить честно самой себе и лишь потом возвращаться с объяснением к детям. Благодаря им я вернула себе себя, стала в десятки раз сильнее и свободнее.

Наталья Ремиз

Что было до...

Я всегда любила детей. В моем детстве, когда родители приглашали домой гостей, я особенно радовалась, если приходили маленькие дети. Я могла часами возиться с ними в своей комнате и чувствовала себя абсолютно счастливой. Мне казалось, что только дети полны искренности, открытости, им все интересно, они говорят, что думают, и думают, что говорят.

Позже это распирающее изнутри чувство счастья я ощутила, когда в мою жизнь пришла племянница и мне стали ее отдавать погулять. Она называла черное черным, белое белым, расстраивалась, когда ей не давали то, что она хочет, и радовалась, когда получала желаемое. С ней все было предельно честно и открыто. Она задавала прямые вопросы и радовалась совместному времени. С ней я могла быть собой, с ней все было по-настоящему, с ней мне больше не было одиноко.

Одиночество — основное чувство моего детства. Большинство моих решений были обусловлены бегством от одиночества. Мне было одиноко в семье, одиноко с сестрой, одиноко в школе. У меня было много вопросов к миру, и мне очень редко давали на них ответы. Чаше всего и спрашивать было бесполезно, потому что люди

боятся вопросов, сами не понимая, каким должен быть правильный ответ.

Мне было важно говорить о значимых для меня вещах и видеть, что мои мысли и чувства для кого-то важны. Но та система отношения к детям не предполагала значимости их эмоционального мира. Покормить, одеть, уложить, сделать все для здоровья — да. А то, что ребенку может быть грустно, обидно, страшно, горько, причем часто именно из-за отношений с близкими людьми, — это не принималось в расчет. Я знаю, что так жили и продолжают жить очень многие дети. Их проблемы не кажутся значимыми, а потому коммуникация вокруг их чувств в основном обесценивающая, осуждающая, обвиняющая.

«Сама виновата».

«Ой, тоже мне проблема».

«Как тебе не стыдно так говорить».

«Иди лучше сделай уроки».

Вся моя жизнь — это попытка найти человека, который не будет игнорировать мои чувства или обвинять, а просто скажет «дай обниму». Но мы, выросшие в подобной системе воспитания, даже не знаем, что «дай обниму» может быть решением многих проблем. Что принятие тебя, с твоими эмоциями, подтверждение твоего права на них — это уже колоссальная поддержка.

Традиционно воспитание детей ложится на женщин. Именно нам приходится заниматься их психологической поддержкой, и чем больше детей, тем больше это требует ресурса. А ведь еще нужно готовить, стирать, убирать и делать сотню других дел, так что сил на душевные разговоры иногда просто не хватает. И тут бы сделать выбор

Что было до...

в пользу разговоров — пусть бардак и бутерброды на ужин. Но, воспитанные в стиле «хорошая хозяйка», наши мамы во главу угла ставили домашние дела. Да и какие «давай обниму», если им самим никто так не говорил? Эту модель поведения нужно с кого-то списать, а им было не с кого.

В итоге уже в двенадцать лет мои мысли крутились вокруг суицида, мне было до боли одиноко. Свои мысли я излагала в бесконечных дневниках. Каждый день я обращалась к вымышленному ТОМу (Тайну Открою Мою), а буквы, написанные голубой шариковой ручкой, расплывались под градом слез. Я пряталась в шкафах и чуланах — там было хорошо и спокойно. Обустраивала чердак на даче и читала, писала стихи и просто смотрела на небо, валяясь в гамаке. Я знала: взрослые туда почти не заходят, так что никто не вытащит меня из моего воображаемого мира. Там я могла спрятаться от слов, которые меня ранили, взглядов, которые были мне неприятны, молчания, которое обдавало холодом.

У меня были вечно занятая домашними делами мама и вечно работающий папа. Они не разговаривали со мной о важном, но давали мне другое. Оба считали меня невероятно креативной, творческой и умной и всегда восторгались всеми моими проектами. Напишу ли я книгу или сколочу из досок машину, которая никуда не едет, — сам факт, что мне пришло это в голову, вызывал у родителей восторг. «Наташка у нас не пропадет», — говорил папа. «Ну какая ты у нас выдумщица!» — восхищалась мама.

В результате именно эти свои качества я безоговорочно принимаю как сильные. Что лишний раз доказывает, как важно замечать в детях хорошее.

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Зато те качества, которые критиковали, даже со временем ни на йоту не изменились в лучшую сторону, а только добавляли неуверенности в себе.

В подростковом возрасте все комплексы расцвели, а буллинг в школе добил мою самооценку. Мальчики казались недостижимыми, другие девочки слишком свободными, зато дети друзей моих родителей или просто маленькие дети во дворе были для меня безопасны. Я решила, что, когда вырасту, буду работать с детьми — стану врачом или учителем. Никаких других профессий, связанных с детьми, я тогда не знала.

Я видела детей с их искренними эмоциями и не понимала, как получается, что из них вырастают взрослые, которые лишают детей права на эмоции. Вы ведь были на их месте! Вы ведь помните, как это обидно, когда вы плачете, а вам в ответ: «Не реви, ты что, не мужик?» Неужели вы забыли? И я стала записывать такие ситуации в дневник. Я боялась, что, когда вырасту и стану мамой, тоже забуду, как это — «быть ребенком».

К институтским годам я ужасно устала от этого вечно-го одиночества и решила попытаться стать чуть более социальной. Посмеяться, если надо мной смеются. Подшутить над кем-то, потому что тогда и другие тоже посмеются. Надеть суперкороткую юбку и каблуки, напиток, поехать в клуб и танцевать на барной стойке. Там не надо думать, не надо чувствовать. Там просто весело, особенно если постоянно держишь градус алкоголя.

При этом я продолжала обижать других людей. Казалось бы, ты все знаешь об отвержении, о том, как бывает больно, когда ты хочешь быть с кем-то, а тебе не дают

Что было до...

даже шанса. Однако ты идешь по тому же пути, потому что только так получаешь возможность заполнить дыру, которая сформировалась за долгие годы в душе. Ты заводишь подруг, вступаешь в контакты с мужчинами, которые становятся от тебя зависимы. Ты не берешь трубку по десять раз, насмешливо показывая друзьям за столом экран телефона. Ты обещаешь приехать и не приезжаешь. Начинаешь встречаться и исчезаешь. Тебе кажется, что если нет драмы, если отношения не похожи на эмоциональный вулкан, то это и не отношения, а скука какая-то. Ты поддерживаешь контакты со всеми сразу, всем обещаешь прийти вечером на встречу и в итоге отключаешь телефон и не идешь никуда, получая моральное удовольствие от того, что тебя где-то ждут. Ты кому-то нужна.

И в этом постоянном круговороте друзей, мужчин и пьянок у тебя нет времени, чтобы понять, что ты сама хочешь. Зачем эти отношения, в которых ты просто приложение к машине, эта подруга, которая постоянно нарушает твои границы, эта сумка, на которую ты потратила огромную сумму денег. Калейдоскоп бессмысленных связей, которые кажутся нужными, но от которых устаешь. А потом ты приезжаешь на дачу к родителям, где папа встречает у входа, мама делает чай, и там Даша, племянница, такая же настоящая, искренняя, еще ребенок, не растерявший свое «я». И ты можешь обняться с ней на диване и почувствовать, что вот она тебя точно любит — такой, какая ты есть. Даша навсегда осталась для меня островком безусловной любви — даже сейчас, когда она ровесница моим детям, мы храним ту же глубину и чистоту отношений.

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

После нескольких сложных отношений я начала ходить к психологу. Я бы не пошла, если бы меня не отправила туда гинеколог, к которой я пришла пятый раз за месяц. «Вы здоровая женщина, у вас все хорошо. Идите к психологу», — сказала она, и с этого начался мой путь к себе.

Психолог учил меня, что ошибаться не страшно. Что можно сказать «да, я неправа», что вместо «ты ужасный человек» я могу сказать «мне очень больно от твоих слов». Сначала это казалось невероятным. Ведь тебе в ответ только сделают больнее. Зачем? Но это и есть ты, без масок и оружия. Сила в слабости, сила в том, чтобы быть собой, в том, чтобы сказать «мне больно», «мне грустно», «мне обидно», но важно говорить это тем, кто ответит: «Я понимаю. Давай обниму».

На этом этапе я и встретила свою будущую семью. Казалось, что все будет стабильно, спокойно и безопасно. Именно здесь мои чувства наконец будут важны, я смогу быть собой. Мы обсудили наши ценности и пришли к выводу, что они у нас общие. Создавалось ощущение, что все мы насобирали в жизни столько травм, что сейчас соединимся в одну большую семью и друг друга вылечим. Я уеду от жизни, которая мне давно перестала нравиться, и начну все заново с людьми, которые мне сразу стали близкими. И не надо сомневаться. Все просто: вот дом, вот кот, вот дети. «Мы тебя ждем». Все будет хорошо, и одиночество наконец отступит.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

